

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Херсонський державний аграрний університет**  
**Кафедра філософії і соціально-гуманітарних дисциплін**



**Університет державної фіскальної служби України**  
**Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації**



**Комунальний заклад «Центр муніципального управління та розвитку місцевого самоврядування» Броварської районної ради Київської області**



**ЗБІРНИК**  
**статей, тез і доповідей**  
**Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
**«ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ –**  
**ЗДОРОВА НАЦІЯ»**  
**25 квітня 2018 року**



**Херсон – 2018**

<b>Рупташ Н.В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИШІВ	213
<b>Савченко М.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ	218
<b>Самошкін О. А.</b> ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ	223
<b>Свирида В.С.</b> ПРОБЛЕМИ ТА ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ ВНЗ	225
<b>Степанюк С.І., Гаргола М.</b> СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ	228
<b>Степанюк С.І., Ломака Ж.М.</b> ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАВЛЕННІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я	232
<b>Степанюк С.І., Яркова Н.</b> ПОПУЛЯРНІСТЬ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ	235
<b>Субботін В.М.</b> ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА І ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ	238
<b>Суханова Г.П., Ушаков В.С.</b> ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	244
<b>Танцеров М.О., Голяка С.К.</b> ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ	247
<b>Топал В.В.</b> ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ	250
<b>Федоров А.О.</b> СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ	255
<b>Федько В.С., Герасименко М.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	257
<b>Хомолук Ю. Ю., науковий керівник - Маляренко І. В.</b> АНАЛІЗ ІНСУЮЧИХ ТЕСТІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ	260
<b>Чеканович В.Г.</b> ТЕКСТ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ ФІЛОСОФІЇ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	265
<b>Четвериков І.О.</b> ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИЧНОГО СУМНІВУ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ	267
<b>Шалар О.Г., Рогачов Ю.В., Череповська Г.О.</b> РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ОЗДОРОВЛЕННІ ШКОЛЯРІВ	270
<b>Шаповал С.І.</b> ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	273
<b>Шеремет С.С., Камінська М.О.</b> ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я: ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	279

**Танцеров М.О.** – студент,  
**Голяка С.К.** - кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту  
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

## ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ

**Вступ.** Молоді люди та підлітки у сучасному суспільстві відображають відображають стан соціального благополуччя, рівня медичного забезпечення та результат впливу сьогоденного способу життя. Тому стан здоров'я і сучасний образ життя молодих людей є одним головних критеріїв розвитку в Україні.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я» - це не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного, соціального благополуччя. Здоров'я це стан, що означає оптимальну саморегуляцію організму, взаємоузгоджену дію всіх органів та рівновагу між його функціями та зовнішнім середовищем. Виходчи з цього, здоровий спосіб життя («ЗСЖ») — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій [1, 3].

Спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я людини. Він передбачає дотримуватися основних правил, зокрема раціонального харчування; достатньої фізичної активності; відсутність шкідливих звичок; правильний розпорядок дня, повноцінний сон; особиста гігієна; профілактика захворювань [4].

Оскільки здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я, тодо його основних складових належать: рівень культури суспільства й особистості; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я; зворотні зв'язки; настанова на довге здорове життя; навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я [2, 4].

**Мета роботи:** ознайомитися з проблемами, що виникають при формуванні здорового способу життя жителів нашої країни.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному світі проблеми підтримання здоров'я виходять на перший план. Проблеми вживання наркотичних речовин, алкоголю серед молоді виходять на вищий рівень. Ці проблеми вимагають негайного вирішення і для їх подолання потребуються чіткі програми зі сторони держави. Ці проблеми отримали розголос і сформувались під впливом сучасних тенденцій. Все частіше ми бачимо рекламу алкогольної та тютюнової продукції. Все це відкладається у підсвідомості дітей і підлітків, що спостерігають за цим і є найбільш чутливими до впливу.

Всесвітня організація охорони здоров'я провела анкетування серед дітей шкільного віку в 41 країні світу, чи вживають вони спиртні напої. Згідно статистики Україна перша в цьому ганебному рейтингу, адже 40% дітей на Україні вживають алкоголь.

При розгляді стану здоров'я населення треба відмітити що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я Україна займає п'яте місце за вживанням алкоголю і друге місце за рівнем смертності від цієї ж проблеми. За думкою вітчизняних медиків в Україні налічується близько 700 тисяч лише офіційно зареєстрованих людей, хворих алкоголізмом. А алкоголь є причиною передчасної смерті майже у 30% чоловіків. Крім цього слід відмітити, що в Україні шоста частина дітей у віці 11-12 років вже знають, що таке алкогольне сп'яніння [1].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, сьогодні 1% підлітків 12-13 років кожного дня вживають спиртні напої. Ситуація погіршується зростом «деструктивної поведінки». Приблизно в 60%, причиною споживання алкоголю є наявність компанії друзів.

Серед багатьох факторів, що впливають на стан здоров'я, важливо відмітити фактори, якими можна керувати: зовнішнє середовище, санітарно-гігієнічні умови проживання та навчання. Необхідно враховувати той факт, що здоров'я людини лише на 10% залежить від

стану медицини, на 20% від генетичних факторів, 20% від впливу навколишнього середовища і 50% від способу життя самої людини.

Здоровий образ життя треба розуміти як цілісний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність всіх функцій. ЗСЖ базується на багатьох факторах життя людини: сім'я, праця, відпочинок. Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню у свідомості навички ЗСЖ, потім залежить реальний спосіб життя, котрий буде перешкоджати, або сприяти розвитку особистого потенціалу. Розуміння того, які причини вживання наркотичних засобів і як взагалі відбувається залучення до шкідливих звичок має особливе значення для планування і проведення профілактичної роботи, а також формування свідомого світосприйняття [1-4].

Вивчення суспільної думки і соціологічні дослідження в галузі профілактики мають зайняти провідне місце. За їх допомогою можна буде виявити недоліки, створити правильний підхід для їх вирішення, краще використовувати людські ресурси, оцінювати умови, що сприяють підвищенню ефективності охорони здоров'я в Україні і формуванню позитивної думки щодо здорового способу життя у населення.

Особливо це стосується дітей та підлітків, оскільки саме в цій віковій категорії в силу фізіологічних, психологічних і функціональних особливостей порушення здоров'я часто носять функціональний характер і найкраще піддаються корекції, тому оборотні. Але в силу цих же вікових особливостей діти, які занадто знаходяться під впливом середовища, під впливом котрого, часто роблять невірні рішення щодо образу життя. Більшість підлітків пробували наркотичні засоби виходячи з їх інтересу, бо хотіли відчувати нові відчуття, тобто одною з головних причин є цікавість і відсутність об'єктивного розуміння щодо шкідливості. Багато хто пробував «за компанію». Тому дуже гостро стоїть питання збереження і покращення здоров'я підростаючого покоління.

Одним з основних критеріїв якості системи охорони здоров'я в індикаторах Всесвітньої організації охорони здоров'я є середня тривалість життя. За підсумками рейтингу, складеному в 2015 році, Україна займає 111 місце з 190 країн з середньою тривалістю життя - приблизно 71 рік. Всі роки незалежності України смертність перевищує народжуваність, а різниця в тривалості життя між чоловіками та жінками в деяких регіонах сягає 10-12 років.

В дослідженнях, що проводив Київський міжнародний інститут соціології в травні 2017 року, методом особистого інтерв'ю було опитано 2040 респондентів, що проживають у 108 населених пунктах України, окрім АР Крим. На територіях Луганської і Донецької областей опитування проводилось лише на територіях, підконтрольних Україні. Результати показали, що 32% оцінили стан свого здоров'я як добре, 6% - дуже добре, 41% як середнє, 20% як погане (в тому числі 4% - дуже погане).

Очевидний висновок, що стан здоров'я українців незадовільний. До цього призвели декілька основних факторів: погане матеріальне положення населення, погіршення стану екології, недостатня медична допомога. Але найголовніший фактор – в недостатньому усвідомленні необхідності правильного способу життя, недостатній фізичній активності, правильного харчування, боротьби з шкідливими звичками. Тобто здоров'я кожної людини на 50% залежить саме від її способу життя.

В Україні склалася без перебільшення критична ситуація, пов'язана з тютюнопалінням. Так за даними ВОЗ поширеності тютюнопаління Україна посідає перше місце серед юнаків (41%), випереджаючи Росію (39,9%) і Білорусь (33,2%), і дев'яте серед дівчат (22,2%) 15 років. Від ожиріння (індекс маси тіла більше 30 кг/м<sup>2</sup>) в Україні страждає 5% 13-річних хлопців і 3% дівчат цього віку, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7% серед чоловіків та 19% серед жінок [1, 5].

Існує проблема фізичного виховання у підлітків, а саме невелика кількість годин, відведених на фізичне виховання, підтримання та розвиток фізичних якостей. А це прямо впливають на здоров'я дітей, погіршуючи адаптаційні функції, зниження імунітету. В цілому, проблема мотивації і збереження здоров'я, формування ціннісного відношення до життя залишається недостатньо вивченою в сучасній літературі. Сьогодні немає єдиного соціального

підходу до вирішення проблеми формування здорового способу життя, а є одиничні дослідження в різних галузях науки валеології, медицини, педагогіки.

Необхідно проводити профілактичну роботу по формуванні здорового способу життя і планувати її з урахуванням вікових, типологічних, статевих, психофізичних і інших особливостей людини.

Пропонується ввести основи валеології в освітніх закладах для забезпечення позитивного впливу щодо знань підлітків та молоді про здоровий спосіб життя, його важливість в сучасному світі, особливості реалізації в побуті.

У сучасних умовах ринкової економіки треба заохочувати приватний капітал до індустрії, пов'язаної з покращенням стану здоров'я. Для вирішення економічної проблеми у органах місцевого самоврядування, що сприяла б популяризації ЗСЖ, можна передивитись систему податкових пільг для підприємств, що відраховують частину свого прибутку на підтримання дитячо-юнацького спорту, проведення фізкультурно-масових заходів і пропаганди ЗСЖ. Також здоровий спосіб життя передбачає наступні соціально-економічні принципи, а саме забезпеченість житлом; сприятливі житлово-побутові умови; достатній рівень заробітної плати; доступність медичного обслуговування; забезпечення гідного пенсійного забезпечення.

Для успішної реалізації стратегії збереження і зміцнення здоров'я молоді необхідно переорієнтувати політику державних органів управління на профілактику захворюваності і асоціальної поведінки, зробити акцент на використання різних форм залучення людей до ЗСЖ, в тому числі і фізкультурно-спортивна діяльність.

Велику роль також мають ЗМІ, в формуванні ЗСЖ серед підростаючого покоління та дорослих. Треба створити масову інформаційно-пропагандистську компанію, використовуючи широкий спектр засобів і форм. Формувати престиж спортивного і здорового способу життя, створювати правильну уяву про вплив куріння, вживання спиртних напоїв, висококалорійної їжі, малорухливого способу життя. Впроваджувати конкретні рекомендації з використання тих чи інших методів фізичної культури і спорту. Повсякчасно рекламувати спортивні товари, створювати та використовувати актуальні фізкультурно-спортивні фото-відеоматеріали.

**Висновки.** Формування звичок ЗСЖ зробить неоціненний внесок у рішення проблеми здоров'я й фізичного потенціалу нації, без якого не тільки стане неможливим здійснення євроінтеграційних намірів України.

Врятувати ситуацію може лише цілеспрямована державна політика до формування активної життєвої позиції, направленої до усвідомлення необхідності зберігати та покращувати стан власного здоров'я. Надзвичайно важливо, щоб до вирішення цієї проблеми підключилися не тільки державні органи, а й засоби масової інформації, громадськість.

### *Література*

1. *Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 2. – С. 6 – 9.*
2. *Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания / Г.Л.Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. - Рівне: „Принт Хауз”, 2001. - Випуск 2. - С. 106-107.*
3. *Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектообразовательного процесса (школа - ВУЗ): Монография. / Н.П. Абаскалова. — М., 2001.*
4. *Кундиев К.И. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины / К.И.Кундиев, В.И. Чернюк, Л.А.Добровольский. // Int. Scient. Conf.: Health its Essence, Diagnostic and Strategies for improving, May 10-12, 1999. – Polska P. 13-17.*